Sportneer Ankle Weights User Manual

1. Material: Neoprene Fabric

2. Recommendations:

Generally, we use weights to increase the intensity of workout. However, the Sportneer Ankle Weights are not only designed to provide users with a step-by-step exercise effect, but also to give users the opportunity to choose the right weight for different sports.

3. Wearing Instructions:

The positive ways of putting on the Sportneer ankle weights
Picture presentation:

position this item with openings upward

the hairy strip goes through the metal ring; afterwards, fold back the hairy strip by the metal ring

pull tight and attach the hairy strip onto the hook part of the Velcro.

4. Disassembly:

5. Assembly

6. Cleaning and Storage

A. Cleaning: Remove the weights and wash them by hand. Dry the ankle weights completely after cleaning.

B. Storage: Keep it away from moisture and insects like the way of storing regular clothing.

Sportneer Gewichtsmanschetten Benutzerhandbuch

1. Gewebematerial: Neopren

2. Empfehlungen:

Handgelenk- und Fußgelenkgewichte können für Sport oder Physiotherapie verwendet werden. Wenn es um verschiedene Workouts geht oder wenn Sie bereit sind, mehr Gewichte zu nehmen, möchten Sie oft unterschiedliche Größen und Gewichte, was mehr kosten kann, als Sie ausgeben möchten. Sportneer Gewichtsmanschetten machen diesem Problem ein Ende. Jetzt können Sie mit nur ein Paar Gewichten mit mehr Optionen für Ihre Handgelenke und Knöchel einstellen.

3. Tragehinweise:

A. Die positiven Möglichkeiten, die Sportneer Gewichtsmanschetten anzulegen.

Die richtige Art und Weise, die Gewichtsmanschetten zu tragen, kann ein Absacken des Sandsacks verhindern.

Bild Präsentation:

B. Die negativen Möglichkeiten, die Sportneer Gewichtsmanschetten anzulegen.
Bild Präsentation:

4. Demontage:

Bild Präsentation:

5. Versammlung

Bild Präsentation:

6.Reinigung und Lagerung

A. Reinigung: Entfernen Sie die Gewichte und waschen Sie sie von Hand. Trocknen Sie die Gewichtsmanschetten nach der Reinigung vollständig ab.

B. Lagerung: Halten Sie es von Feuchtigkeit und Insekten fern, wie dies bei der Lagerung von normaler Kleidung der Fall ist.

Sportneer アンクルウェイト
取扱説明書

1、素材：ネオプレン

2、アプリケーション：

通勤や通学、家事など普段の生活シーンで活用されています。
更にクライミング、ヨガ、ヒップアップ、筋肉トレーニングなどの
有酸素運動にも適用できます。
本品は両足重量を幅広く調節できますので、体格や運動強度、
運動時間によって調整してください。

3、取扱説明：

A 正しい装着の仕方

正しい装着の仕方は砂袋のズレ落ちを防ぐことができます。

図

B 不適切な装着の仕方

図

4、砂袋を取外し方

図

5、砂袋を付ける方

図

6、洗濯マニュアルと保管

A. 洗濯：洗濯前に砂袋を取り外し、ネット使用で中性洗剤を使い、
手洗いをお勧めします。洗濯後直ちに脱水して干してください。

B. 保管：湿気の少ない風通しの良い場所で陰干しをお勧めします。
また、防虫剤を使用してアンクルウェイトを虫食いからお守りください。